

Laufcamp Höhenttraining Livigno

Startzeit	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Morgens ca. 8.00 Uhr			Lockerer DL, Athletik / Mobility		Ruhetag	Lockerer DL, Athletik / Mobility	Lockerer DL, Athletik / Mobility	1/2 Ruhetag	
Vormittags ca. 10.00 Uhr	Anreise	Lauftechnik, Speed & Video- Analyse		Langer DL, Dehnen					Langer DL, Mobility
Nachmittags ca. 15.00 Uhr	Welcome & Auflockern	DL im Gelände, Mobility	Kraftzirkel, (Tempo- wechsel-) DL, Dehnen			Tempoläufe	DL, Mobility	DL oder Fahrtspiel, Mobility, A-Gym	
Abend	Welcome / Vorträge / Videoanalyse-Besprechung / Farewell								

Legende

Technik / Speed

Ausdauer

Regeneration

DL = Dauerlauf

A-Gym = Ausgleichsgymnastik